











## パステニススクール コーチ別レッスンテーマ ～6月～

|        | 清水  | 河合  | 堀金  | 高橋  | 園田  | 佐藤  | 増沢   | 谷本  | 鹿子島   | 廣野  |
|--------|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|
|        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| LT1    |   | 繋ぎの展開でチャンスを作る   |   | 決めるボレーを強化しよう  |   |   | ショット力の向上、雁行陣強化   |   | 平行陣での攻め方  |   |
| LT2    | ・相手の赤判断を見逃さずにプレーしよう<br>・いろいろな形で平行陣をとろう  |   |   |   |   | 前衛強化<br>ボレー強化   | ショット力の向上、平行陣強化   |   | 平行陣での攻め方  | 決め急がない平行陣を目指そう  |
| LT3    | ・相手の赤判断を見逃さずにプレーしよう<br>・かけひきを覚えよう   | 粘り強いネットプレーでチャンスを作ろう   | 雁行陣から平行陣への展開  |   |   |   |  |   |   |   |
| LT4    |   |   | ・ショットの精度アップ<br>・ゲームの中でポジションや判断を養おう  |   | ・ショットの精度アップ<br>・ゲームの中でポジションや判断を養おう  |   |  |   |   |   |
| LT4+   |   | 粘り強いネットプレーでチャンスを作ろう<br>繋ぎのショットの質を上げよう   |   |   |   |   |  |   |   |   |
| LT育成   | ・相手の赤判断を見逃さずにプレーしよう<br>・かけひきを覚えよう   |   | 平行陣への行き方  |   | 平行陣への行き方と配球に磨きをかけよう   |   |  |   |   |   |
| シングルス  |   |   | ディフェンスとオフェンスへの切り替え  |   | 走らされた際の返球の精度を上げよう   |   |  |   |   |   |
| ナイターS  |   |   |   |   |   |   |  | コートを広く使おう   |   |   |
| 土日S初級  |   |   | スムーズに動くためのフットワーク  |   |   |   |  | オープンコートを作ろう   |   |   |
| 土日S中級  |   |   | ディフェンスとオフェンスへの切り替え  |   |   |   |  | オープンコートを作ろう   |   |   |
| 土日D初級  |   |   | 平行陣に挑戦  |   | 雁行陣から平行陣への工夫をしよう  |   |  |   |   |   |
| 土日D中級  |   |   | 雁行陣から平行陣への展開  |   | 平行陣の展開<br>・アプローチからの展開に磨きをかけよう   |   |  |   |   |   |
| トーナメント |   |   |   |   |   |   |  | パターンを作ろう  | 攻めるタイミングを見極めよう  |   |